

Élj Tudatosan Közösség

2013. februári hírlevél

www.integraltaichi.org



www.aranyhegy.com

Meditációs elvonulás

- február 16 - 17.



Az önátalakítás kulcsa a napi mély meditáció, mely segít a bennünk lévő középpontba való visszatérésben.

Erőfeszítést kell tennünk annak érdekében, hogy megváltoztassuk azon szokásunknak, hogy feszültekké válunk a külső életkörülmények, szituációk hatására. E helyett növelnünk szükséges a befogadási, elfogadási képességünket – először mentálisan, majd érzelmileg s végül intuitíven.

További információ:



Gyere Te is Kirándulni !

**- február 09.
Normafa**



Soron következő túránkon a Normafán sétálunk egy jót, hogy feltöltsük a tüdőnket friss levegővel és ellensúlyozzuk a szobákban töltött időszakot.

Kedvünk szerint csúszkálhatunk, szánkózhatunk is. A túra nehézsége könnyű, hívd el családod, barátaidat is!

További információ:





Vega Főző és Film klub – február 24. 13:00 – 20:00

E klub során együtt elkészítünk egy érdekes vegetáriánus ebédet, majd közösen elfogyasztjuk, és megnézünk egy gondolatébresztő filmet.



A film után lehetőségünk lesz a film során tapasztaltak megosztására, a tanulságok közös levonására és elmélyítésére, alkalmazási módjának felfedezésére.

További információ:



Önfejlesztő csakra kurzus



Önmagunk és a világ rendjének ismerete feltétele annak, hogy boldoguljunk mind a világi, mind a spirituális életben.

A kurzus során megismerhetjük érzelmi-, gondolati elakadásainkat és megtanuljuk azok feloldási módszereit, így kialakíthatunk egy örömteljes, harmonikus életet.

1-es kurzus – február 02.

További információ:



Integral Tai Chi

Gyakorlási időpontok:

- hétfőnként 19:00 – 21:00 (középhaladó)
- hétfőnként 19:00 – 21:00 (haladó)
- szerdánként 18:00 – 20:00 (kezdő)
- szerdánként 18:00 – 20:00 (gyakorló)



További információ:





Könyvtár

Februárban elindul az Élő Tudatosan
Könyvtár!

A könyvtár használatának részleteit egy
külön e-mailben fogjátok megkapni.

További információ:



Február 10. – Kezdődik a Víz Kígyó éve!

A víz elem változást, dinamizmust, de
ingatagságot is hozhat, a kígyó a
misztikumot, a családot, a szakrálist és a
bölcsséget jelenti.

Az év jellegzetességeiről, arról, hogy mi
támogatott és mire kell odafigyelni ebben az
évben a február 06-i edzés után fogunk
beszélni (febr. 06. 20.00-21.00)

További információ:



Fórum



Februárban elindul a Fórum!
Várunk minden ötletet, építő jellegű
véleményt, kérdést.

Légy Te is aktív tagja az Élő Tudatosan
Közösségnek!

A fórum használatának részleteit egy
külön e-mailben fogjátok megkapni.

További információ:





Fénykép album

A különféle programokon átélt vidám pillanatok, szeretetteljes légkör újra megérezhető a fényképek nézegetése során.

Kedves fényképész adottságokkal rendelkező társainknak köszönhetően minden programunkon számos fénykép készül.

Foto album:



Eseménynaptár

A weboldalon lévő esemény-naptárban mindig megtalálhatjátok előre az általunk szervezett programokat, így lehetőségetek van rá, hogy előre tervezzetek.

További információ:

